Согласовано:
Директор МБОУ СОШ № 14
_____В.В.Смоленский

УТВЕРЖДАЮ:
Индивидуальный предприниматель
Решитько С.А.
---
05 марта 2021г.

Примерное 10-ти дневное меню для детей возрастной категории с 11 лет и старше в образовательных учреждениях Калининского района Сезон: Зима-Весна

2021 г

,День: 1-й (Понедельник)
Сезон: зимний-весенний
Возрастная категория: от 11 лет

№ рец.	Наименование блюд	Выход (г) на 1 порцию	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минералы (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	Mg	Fe	P
ОБЕД														
	Овощи по сезону (квашенные, консервированные)	**80**	0,88	0,08	2,96	17,04	0,05	61,34	1,05	0,4	12,0	10,94	0,53	22,4
88[м]	**Щи из свежей капусты с картофелем**	**250**	1,6	4,93	11,5	96,75	0,01	4,1	0,04	2,03	23,0	50,25	1,38	63,6
	Картофель 32		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Капуста 33		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Морковь 10		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Лук репчатый 10		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Томатное пюре 2,5		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Масло растительное 5		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
291[м]	**Плов из птицы**	**70/180**	24,33	28,17	39,83	413,1	0,31	12,67	0,012	0,09	104,6	92,84	5,51	454
	Окорочка куриные 106		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Крупа рисовая 35		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Морковь 11		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Лук репчатый 9		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Томатное пюре 6		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Масло растительное 8		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
386[м]	**Компот из сухофруктов***	**200**	0,8	0	31,97	127,95	0,06	1,4	0,06	0,14	0,6	18,4	0,6	39,6
	Сухофрукты 22,5		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Сахар 15		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
-	**Хлеб пшеничный**	**70**	5,29	0,55	34,3	164,08	0,11	0	0	0,91	16,1	23,8	1,4	62,3
-	**Хлеб ржаной**	**42**	2,77	0,5	14,03	73,08	0,08	0	0	0,11	13,2	23,1	0,06	26,21
338[м]	**Фрукты по сезону**	**100**	0,4	0	12,6	52,0	0,03	16,0	0,03	0	16	11	9	0,6
	Всего в обед :		**36,07**	**34,23**	147,19	**944**	**0,65**	**95,51**	**1,192**	**3,68**	**185,5**	**230,33**	**18,48**	**668,71**

	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:		**62,23**	**62,81**	**237,48**	**1637,85**	**1,34**	**152,58**	**1,382**	**8,47**	**355,45**	**363,12**	**24,07**	**1094,44**

День: 2-й (Вторник)
Сезон: зимний-весенний
Возрастная категория: от 11 лет

№ рец.	Наименование блюд	Выход (г) на 1 порцию	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минералы (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	Mg	Fe	P
ОБЕД														
	Овощи по сезону (квашенные, консервированные)	**80**	0,88	0,08	2,96	17,04	0,05	61,34	1,05	0,4	12,0	10,94	0,53	22,4
98[м]	**Суп крестьянский с крупой**	**250**	2,1	4,98	16,6	119,5	0,13	9,37	0,93	0,5	22,5	34,0	1,25	102,5
	Капуста 28		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Картофель 27		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Крупа пшеничная 6		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Морковь 10		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Лук репчатый 10		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Масло растительное 4		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
279[м]	**Тефтели с соусом**	**80/30**	8,2	13,5	12,2	203,0	0,09	1,47	0,01	0,85	46,5	31,6	1,73	220,7
	Котлетное мясо 76		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Крупа рисовая 5		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Лук репчатый 10		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Масло растительное 5		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Мука пшеничная 8		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
331[м]	**Соус сметанный с томатом**		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Сметана 10		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Мука пшеничная18		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Томатное пюре 5		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
202[М]	**Макароны отварные**	**200/10**	7,2	8,4	48,8	270,0	0,05	0	0,05	0,38	8,28	29,88	5,42	1,44
	Макаронные изделия 61		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0

	масло сливочное 10		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
389[М]	**Сок**	**200**	1,0	0	24,4	101,6	0,02	4	0	0	72	28,4	2,3	50,2
	Сок 200		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
-	**Хлеб пшеничный**	**70**	5,29	0,55	34,3	164,08	0,11	0	0	0,91	16,1	23,8	1,4	62,3
-	**Хлеб ржаной**	**42**	2,77	0,5	14,03	73,08	0,08	0	0	0,11	13,2	23,1	0,06	26,21
	Всего в обед		**27,44**	**28,01**	**153,29**	**948,3**	**0,5**	**76,18**	**2,04**	**3,15**	**190,58**	**181,72**	**12,69**	**485,75**
	Всего за день		**59,61**	**67,8**	**231,98**	**1710,56**	**0,85**	**92,68**	**2,8**	**7,58**	**533,16**	**276,73**	**26,17**	**952,00**

День: 3-й (Среда)
Сезон: зимний-весенний
Возрастная категория: от 11 лет

№ рец.	Наименование блюд	Выход (г) на 1 порцию	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минералы (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	Mg	Fe	P
ОБЕД														
	Свекла тушенная Свекла-120 , м.раст-5, томат-5	**80**	0,88	0,08	2,96	17,04	0,05	61,34	1,05	0,4	12,0	10,94	0,53	22,4
82[м]	**Борщ с капустой , картофелем**	**250**	1,83	4,9	15,2	112,25	0,1	10,5	1,0	0,25	42,75	35,0	1,38	128,8
	Свекла 30		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Картофель 21		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Морковь 12		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Капуста 25		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Петрушка 3		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Лук репчатый 12		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Томатное пюре 7		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Масло растительное 5		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Сметана 10		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
229[М]	**Рыба тушеная с овощами**	**90/30**	10,01	5,28	5,28	108,9	0,07	3,2	0,07	0,69	30,73	14,28	0,63	118
	Рыба 145		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Морковь 5		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0

	Томатное пюре 5		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Лук репчатый 5		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Масло растительное 2		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Сахар 3		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
128[м]	**Картофельное пюре**	**180/10**	3,78	8,28	31,5	205,7	0,14	15,84	0,04	2,7	69,96	29,5	0,95	107,6
	Картофель 190		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Молоко 90		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Масло сливочное 10		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
354[м]	**Кисель из сухофруктов***	**200**	0,4	0	39,36	159,0	0,01	1,6	0,01	0,2	16,4	3,4	0,7	13,8
	Сухофрукты -22,5		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Сахар - 15		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Крахмал - 9		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
-	**Хлеб пшеничный**	**70**	5,29	0,55	34,3	164,08	0,11	0	0	0,91	16,1	23,8	1,4	62,3
-	**Хлеб ржаной**	**42**	2,77	0,5	14,03	73,08	0,08	0	0	0,11	13,2	23,1	0,06	26,21
338[М]	**Фрукты по сезону**	**100**	0,4	0	12,6	52,0	0,03	16,0	0,03	0	16,0	11,0	9	0,6
	Всего в обед		**25,36**	**19,59**	**155,23**	**892,05**	**0,59**	**108,48**	**2,2**	**5,26**	**217,14**	**151,02**	**14,65**	**479,71**
	Всего за день		**64,31**	**36,82**	**279,58**	**1648,89**	**1,63**	**141,48**	**2,39**	**12,6**	**609,39**	**307,45**	**34,44**	**872,26**

День: 4-й (Четверг)
Сезон: зимний-весенний
Возрастная категория: от 11 лет

№ рец.	Наименование блюд	Выход (г) на 1 порцию	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минералы (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	Mg	Fe	P
ОБЕД														
	Овощи по сезону (квашенные, консервированные)	**80**	0,88	0,08	2,96	17,04	0,05	61,34	1,05	0,4	12,0	10,94	0,53	22,4
102[м]	**Суп картофельный с горохом**	**250**	5,08	5,35	23,85	163,75	0,2	8,75	1,2	1,0	53,26	48,25	3,5	143,25
	картофель 25		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0

	горох 20		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	лук репчатый 5		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	морковь 5		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	масло растительное 5		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	петрушка 3		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
289[М]	**Печень тушенная** Печень-70, м.слив.-10, сметана-13	**100**	19,14	23,14	26,14	383,91	0,17	14,19	0,69	2,31	52,7	64,9	1,87	333
	Каша гречневая	**180**	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Гречневая крупа -65		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Масло слив.-10		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Печенье	**27**	1,88	1,94	18,38	99,36	0,05	14,17	0,03	3,72	68,24	30,48	12,8	1,2
	Печенье- 27													
585[Л]	**Компот из свежих фруктов**	**200**	0,16	0	9,02	116,6	0,01	1,6	0,01	0,2	16,4	3,4	0,7	13,8
	Фрукты 26,5		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Сахар 20		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
-	**Хлеб пшеничный**	**70**	5,29	0,55	34,3	164,08	0,11	0	0	0,91	16,1	23,8	1,4	62,3
-	**Хлеб ржаной**	**42**	2,77	0,5	14,03	73,08	0,08	0	0	0,11	13,2	23,1	0,06	26,21
338[М]	**Фрукты по сезону**	**100**	0,4	0	12,6	52,0	0,03	16,0	0,03	0	16,0	11	9	0,6
	Всего в обед		**33,72**	**29,62**	**122,9**	**970,46**	**0,63**	**101,88**	**2,98**	**4,93**	**179,66**	**185,39**	**17,06**	**601,56**
	Всего за день		**67,71**	**57,23**	**203,2**	**1741,97**	**1,25**	**159,32**	**4,37**	**32,33**	**282,89**	**207,51**	**23,37**	**994,16**

День: 5-й (Пятница)
Сезон: зимний-весенний
Возрастная категория: от 11 лет

№ рец.	Наименование блюд	Выход (г) на 1 порцию	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минералы (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	Mg	Fe	P
ОБЕД														
	Овощи по сезону (квашенные, консервированные)	**80**	0,88	0,08	2,96	17,04	0,05	61,34	1,05	0,4	12,0	10,94	0,53	22,4
103[М]	**Суп картофельный с макаронными изделиями**	**250**	2,12	2,22	19,38	132,5	0,12	10,0	0,01	1	24	30,25	1,25	78
	Картофель 35		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Макаронные изделия 10		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Морковь 5		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Лук репчатый 5		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Масло сливочное 16		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
256[М]	**Мясо тушеное**	**70/30**	20,6	8,4	3,9	173,75	0,04	0,36	0,1	0,9	43,6	29,6	1,62	206,9
	Мясо89		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Морковь 6		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Томатное пюре 8		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Лук репчатый 6		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Мука пшеничная 8		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Масло растительное 5,8		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
303[М]	**Каша пшеничная (вязкая)**	**180/10**	6,1	6,55	29,68	199,7	0,2	3,78	0,49	3,2	19,26	106,02	2,36	154,62
	Крупа пшеничная 45		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Масло сливочное 10		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
389[М]	**Сок**	**200**	1,0	0	24,4	101,6	0,02	4	0	0,2	14	8	0,2	14
	Сок 200		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
-	**Хлеб пшеничный**	**70**	5,29	0,55	34,3	164,08	0,11	0	0	0,91	16,1	23,8	1,4	62,3
-	**Хлеб ржаной**	**42**	2,77	0,5	14,03	73,08	0,08	0	0	0,11	13,2	23,1	0,06	26,21
	Всего в обед		**38,76**	**18,3**	**128,65**	**861,75**	0,45	79,48	1,65	6,72	142,16	231,71	7,42	564,43
	Всего за день		**64,75**	**50,71**	**225,1**	**1572,9**	**0,86**	**96,28**	**1,86**	**7,65**	**321,79**	**328,95**	**20,08**	**930,45**

День-6- Понедельник Сезон: зимне-весенний Вторая неделя

№ рец.	Наименование блюд	Выход (г) на 1 порцию	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минералы (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	Mg	Fe	P
ОБЕД														
96[М]	**Рассольник ленинградский**	**250**	2,1	5,1	20,5	136,25	0,06	4,4	0,02	0,6	44,9	24	0,48	96
	Картофель 45		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Огурцы соленые 13		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Морковь 5		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Лук репчатый 6		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Масло растительное 5		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Крупа перловая 5		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
379[М]	**Омлет с сыром**	**80**	3,6	6,48	19,08	149,4	2,16	20,34	0,06	0,9	8,64	16,2	21,6	41,04
	Яйцо- 3 шт , молоко-50		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Масло раст.-6		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Сыр-30		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Печенье	**26**	1,88	1,94	18,38	99,36	0,05	14,17	0,03	3,72	68,24	30,48	12,8	1,2
	Печенье-26													
-	**Хлеб пшеничный**	**70**	5,29	0,55	34,3	164,08	0,11	0	0	0,91	16,1	23,8	1,4	62,3
-	**Хлеб ржаной**	**42**	2,77	0,5	14,03	73,08	0,08	0	0	0,11	13,2	23,1	0,06	26,21
354[М]	**Кисель из сухофруктов**	**200**	0,4	0	39,36	159,00	0,02	4	0	0,2	14	8	0,2	14,0
	Сухофрукты 22,5		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Сахар 20		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Крахмал 9		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
338[М]	**Фрукты по сезону**	**100**	0,4	0	12,6	52	0,03	16,0	0,03	0	16,0	11	9	0,6
	Всего в обед		**22,24**	**31,76**	**140,68**	**939,98**	**2,49**	**44,79**	**0,41**	**7**	**135,34**	**119,6**	**34,32**	**365,25**
	Всего за день		**43,92**	**62,45**	**227,96**	**1625,4**	**2,75**	**99,52**	**1,27**	**10,48**	**462,77**	**186,76**	**37,17**	**580,11**

День: 7-й (Вторник)
Сезон: осенний-зимний-весенний
Возрастная категория: от 11 лет

№ рец.	Наименование блюд	Выход (г) на 1 порцию	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минералы (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	Mg	Fe	P
ОБЕД														
	Овощи по сезону (квашенные, консервированные)	**80**	0,88	0,08	2,96	17,04	0,05	61,34	1,05	0,4	12,0	10,94	0,53	22,4
108[М]	**Суп картофельный с клецками**	**250**	5,23	6,27	29,0	193,5	0,13	9,27	1,0	0,5	28,13	42,5	1,56	128,8
	Картофель 23		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Морковь 5		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Лук репчатый 5		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Масло растительное 3		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Мука пшеничная 28		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Масло сливочное 11		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Яйцо 5		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Молоко 40		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
260[М]	**Гуляш с подливой**	**90/20**	19,25	8,0	4,63	167,5	0,08	1,38	0,01	0,8	60,6	32,5	4,13	187,5
	Мясо 108		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Томатная паста 6		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Лук репчатый 5		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Масло сливочное 5		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	мука пшеничная 8		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
171[М]	**Каша ячневая вязкая**	**180/10**	5,62	6,33	35,24	245,0	0,21	0,01	0,04	1,68	26,5	0,01	0,01	36,44
	Крупа ячневая 39		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	масло сливочное 5		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
-	**Хлеб пшеничный**	**70**	5,29	0,55	34,3	164,08	0,11	0	0	0,91	16,1	23,8	1,4	62,3
-	**Хлеб ржаной**	**42**	2,77	0,5	14,03	73,08	0,08	0	0	0,11	13,2	23,1	0,06	26,21
389[М]	**Чай с сахаром :** сахар-10 чай-0,5	**200**	1,0	0	24,4	101,6	0,02	4	0	0	72	28,4	2,3	50,2
	Всего в обед		**40,04**	**21,73**	**144,56**	**961,8**	**0,7**	**76**	**2,1**	**4,4**	**228,5**	**161,25**	**9,99**	**513,85**
	Всего за день		**60,7**	**40,68**	**236,28**	**1669,62**	**1,0**	**92,56**	**2,41**	**8,06**	**371,8**	**229,75**	**23,02**	**812,07**

День: 8-й (Среда)
Сезон: зимний-весенний
Возрастная категория: от 11 лет

№ рец.	Наименование блюд	Выход (г) на 1 порцию	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минералы (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	Mg	Fe	P
ОБЕД														
	Овощи по сезону (квашенные, консервированные)	**80**	0,88	0,08	2,96	17,04	0,05	61,34	1,05	0,4	12,0	10,94	0,53	22,4
88[М]	**Щи из свежей капусты**	**250**	1,6	4,93	11,5	96,75	0,01	10,5	0,03	1,62	38,6	37,1	2,1	118,3
	Капуста свежая 30		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Картофель 23		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Морковь 5		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Петрушка 4		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Лук 5		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Томат 3		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Масло растительное 4		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
446[Л]	**Курица тушенная**	**70/180**	20,98	19,36	27,72	420,0	0,17	14,19	0,99	2,31	52,14	64,9	1,87	378,75
	Птица- 97 ,масло раст-5		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Макароны отварные	**180**	21,8	12,2	43,2	461,5	0,32	10,9	1,38	4,86	32,86	30,92	11,08	250
	Макароны -61													
	Масло слив. -10													
-	**Хлеб пшеничный**	**70**	5,29	0,55	34,3	164,08	0,11	0	0	0,91	16,1	23,8	1,4	62,3
-	**Хлеб ржаной**	**42**	2,77	0,5	14,03	73,08	0,08	0	0	0,11	13,2	23,1	0,06	26,21
338[М]	**Фрукты по сезону**	**100**	0,4	0	12,6	52,0	0,03	16,0	0,03	0	16,0	11,0	9,0	0,6
585[Л]	**Компот из св. фруктов**	**200**	0,16	0	29,0	116,6	0,02	4	0	0,2	14,0	8,0	0,2	14,0
	Фрукты 26,5		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Сахар 15		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Всего в обед		**32,08**	**25,42**	**131,11**	**939,55**	**0,47**	**106,03**	**2,1**	**5,55**	**162,04**	**178,84**	**15,16**	**622,56**
	Всего за день		**54,34**	**42,20**	**223,4**	**1536,24**	**1,05**	**207,29**	**2,26**	**11,1**	**308,74**	**300,25**	**20,27**	**973,29**

День: 9-й (Четверг)
Сезон: зимний-весенний
Возрастная категория: от 11 лет

№ рец.	Наименование блюд	Выход (г) на 1 порцию	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минералы (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	Mg	Fe	P
ОБЕД														
	Овощи по сезону (квашенные, консервированные)	**80**	0,88	0,08	2,96	17,04	0,05	61,34	1,05	0,4	12,0	10,94	0,53	22,4
99[M]	**Суп гороховый**	**250**	1,75	4,92	14,25	108,25	0,01	4,1	0,01	2,02	23	57,75	1,38	71,13
	Картофель 45		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Морковь 5		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Лук репчатый 5		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Горох -20		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
			0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Масло растительное 10		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
234[M]	**Котлеты рыбные с соусом**	**80/20**	9,87	8,63	9,62	156,25	0,13	4,12	0,09	4,12	98,9	40,12	1,5	182
	Минтай 145		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Сухари 6		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Молоко 30		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Хлеб пшеничный 11		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Масло растительное 2		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
331[M]	**Соус сметанный с томатом**		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Сметана 9		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Мука пшеничная 7		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Томатное пюре 3		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
128[M]	**Картофельное пюре**	**200/10**	3,78	8,28	31,5	205,7	0,14	15,84	0,04	2,7	69,96	29,5	0,95	107,6
	картофель 160		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	молоко 90		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	масло сливочное 10		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
-	**Хлеб пшеничный**	**70**	5,29	0,55	34,3	164,08	0,11	0	0	0,91	16,1	23,8	1,4	62,3
-	**Хлеб ржаной**	**42**	2,77	0,5	14,03	73,08	0,08	0	0	0,11	13,2	23,1	0,06	26,21
338[M]	**Фрукты по сезону**	**100**	0,4	0	12,6	52,0	0,03	16	0,03	0	16	11	9	0,6

588Л	**Напиток из сока + вит С**	**200**	0,08	0	21,82	87,6	0,01	0,4	0,2	0,1	0,6	19,4	0,6	39,6
	Сок-100		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Сахар 15		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Всего в обед		**25,24**	**23,88**	**144,58**	**886,83**	**0,58**	**103,56**	**1,42**	**10,59**	**257,53**	**220,11**	**15,67**	**523,84**
	Всего за день		**48,6**	**60,21**	**237,41**	**1722,43**	**1,93**	**142,4**	**2,34**	**16,61**	**374,11**	**312,00**	**18,88**	**735,42**

День: 10-й (Пятница)
Сезон: зимний-весенний
Возрастная категория: от 11 лет

№ рец.	Наименование блюд	Выход (г) на 1 порцию	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минералы (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	Mg	Fe	P
	ОБЕД													
	Овощи по сезону (квашенные, консервированные)	**80**	0,88	0,08	2,96	17,04	0,05	61,34	1,05	0,4	12,0	10,94	0,53	22,4
82М	**Борщ с картофелем и капустой**	**250**	1,83	4,9	15,2	112,25	0,1	10,5	0,03	0,3	38,67	36,97	2,5	118,7
	Свекла 30		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Капуста 25		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Картофель 21		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Морковь 5		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Лук репчатый 5		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Томатное пюре 7		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Петрушка 3		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Масло растительное 6		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Сметана 5		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Каша пшеничная	**180**	21,8	12,2	43,2	461,5	0,32	10,9	1,38	4,86	32,86	30,92	11,08	250
	Крупа пшеничн-45, масло слив.-10		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Печень тушенная	**70**	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Лук репчатый 12		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0

	Печень -84		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Масло раст.-1		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Сметана -5		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
			0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
-	**Хлеб пшеничный**	**70**	5,29	0,55	34,3	164,08	0,11	0	0	0,91	16,1	23,8	1,4	62,3
-	**Хлеб ржаной**	**42**	2,77	0,5	14,03	73,08	0,08	0	0	0,11	13,2	23,1	0,06	26,21
349[М]	**Сок**	**200**	1,0	0	24,4	101,6	0,02	4	0	0	72	28,4	2,3	50,2
	Всего в обед		**33,57**	**18,23**	**134,09**	**929,55**	**0,68**	**86,74**	**2,46**	**6,58**	**184,83**	**154,13**	**17,87**	**529,81**
	Всего за день		**51,69**	**45,12**	**230,61**	**1663,61**	**1,06**	**113,02**	**2,67**	**9,56**	**482,6**	**249,85**	**28,86**	**968,03**

День: 12-й (Суббота)
Сезон: зимний-весенний
Возрастная категория: от 11 лет

№ рец.	Наименование блюд	Выход (г) на 1 порцию	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минералы (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	Mg	Fe	P
ЗАВТРАК														
	Овощи по сезону	**90**	0,99	0,09	3,33	19,17	0,06	69,00	1,18	0,45	13,5	12,31	0,60	25,2
290[М]	**Птица , тушенная с овощами**	**100**	13,1	14,8	3,3	199,0	0,1	18,4	0,6	0,54	35,2	57,1	2,4	154,6
	Птица 106		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Морковь 23		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Лук репчатый 10		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Томатное пюре 10		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Масло растительное 6		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
171[М]	**Каша гречневая**	**180/10**	2,85	6,6	22,2	190,8	0,15	21	0,02	0,14	14,64	25,95	1,2	25,8
	Крупа гречневая -39		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Масло сливочное 10		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
-	**Хлеб пшеничный**	**56**	4,23	0,44	27,44	131,26	0,09	0	0	0,73	12,88	19,04	1,12	49,84
-	**Хлеб ржаной**	**36**	2,38	0,43	12,02	62,64	0,07	0	0	0,09	11,32	19,8	0,05	22,46
642[Л]	**Какао на молоке**	**200**	5,8	5,6	15,8	144,2	0,04	1,12	0,02	0,18	23,32	0,53	1,58	209,6
	Какао порошок 2,64		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Сахар 15		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Молоко 200		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Кондитерские изделия	**15**	1,17	1,22	11,49	62,1	0,03	8,86	0,02	2,32	42,65	19,05	8,0	0,75
	Фрукты по сезону	**100**	0,4	0	12,6	52,0	0,03	16	0,03	0	16	11	9	0,6
	Всего в завтрак		**30,92**	**29,18**	**108,18**	**861,17**	**0,57**	**134,38**	**1,87**	**4,45**	**169,51**	**164,78**	**23,95**	**488,85**

	Всего за весь период		**625,49**	**612,17**	**2707,71**	**19432,44**	**14,7**	**1114,9**	**15,8**	**123,8**	**5642,9**	**3250,4**	**314,83**	**10236,4**
	Среднее значение за период		**56,86**	**55,65**	**246,16**	**1766,59**	**1,34**	**101,35**	**1,44**	**11,25**	**512,99**	**295,49**	**28,62**	**930,55**